***Занятие в подготовительной группе***

***«Здоровое питание»***

**Задачи**: формировать у детей представление о важности правильного **питания**, как составной части сохранения и укрепления своего **здоровья и окружающих**. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты. Воспитывать желание заботиться о своем **здоровье**, формировать привычку к **здоровому образу жизни**. Помочь понять, что **здоровье** зависит от правильного **питания**, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Материалы**: письмо от Незнайки, игрушка солнышко, картинки с изображением продуктов **питания**, загадки о продуктах

Ход **занятия**:

Здравствуйте, ребята, я очень рада вас сегодня видеть. Давайте мы **поздороваемся** друг с другом и пожелаем **здоровья**. Для этого мы будем передавать друг другу солнышко со словами «Здравствуй, (имя ребенка, я желаю тебе **здоровья**». *(Каждый ребенок передает солнышко и проговаривает слова)*. Обратить внимание детей на конверт.

Ребята, нам сегодня пришло письмо. Вам интересно узнать от кого оно? Тогда давайте его прочитаем. «Здравствуйте ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда - я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно **питаться**. Я старался, ел все только вкусное: чипсы, конфеты, пил газировку. Но, к сожалению, мне становится только все хуже, а вчера меня положили в больницу. Ребята! Помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть?»

Жаль Незнайку, заболел. Как вы думаете, почему? *(Ест одни сладости, не ест полезные продукты)*. Можно ли Незнайке чем-нибудь помочь? Ребята, поможем Незнайке? *(ответы детей)* Но для того, чтобы помочь Незнайке, мы должны с вами понять, какая же пища полезна для людей.

Для начала я хочу спросить у вас, что вы любите есть больше всего? *(ответы детей)*

А для чего мы едим? *(человек****питается****, чтобы жить)*. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но она нужна нам для роста и развития.

А как вы думаете, в чем разница между вкусной и **здоровой пищей**? *(ответы детей)*

Ребята посмотрите, на этой картинке изображена пищевая пирамида, в нижней части находятся продукты, которые можно употреблять в большом количестве, а чем выше продукты расположены, тем реже их нужно употреблять. Давайте перечислим их.

Молодцы.

Скажите, человек может прожить без еды? *(ответы детей)* Какое- то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – **питаться**. Во многих продуктах есть вещества, которые очень полезны нашему организму. Что это за вещества? Какие витамины вам известны? Чем полезен витамин А? В? С? Д?

Доктор Пилюлькин, который лечит Незнайку, передал нам в конверте загадки, давайте их отгадаем.

а) Сидит дед в шубы одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает! *(лук)*

б) Летом в огороде свежие зеленые, а зимою в бочке жёлтые, солёные отгадайте молодцы, как зовут нас *(огурцы)*

в) Круглое, румяное, сочное и сладкое, очень ароматное, наливное, гладкое, тяжёлое, большое, что это такое? *(яблоко)*

г) Ярко жёлтый, ароматный, кислый – но на вкус приятный, хорош очень с чаем он, а называется *(лимон)*

д) Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я. *(капуста)*.

е) Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый,

Он и чёрный, он и белый,

А бывает **подгорелый**. *(Хлеб)*

ж)Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто… *(молоко)*.

з) С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый. *(апельсин)*.

*(Вывесить на доску картинки с отгадками)*

Как одним словом назвать отгадки, что это? *(Продукты****питания****)*.

Не все продукты, которыми **питается человек**, полезны для **здоровья**. Правильное **питание – условие здоровья**, неправильное – приводит к болезням.

Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть **здоровым и сильным**? *(Ответы детей)*

Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? *(В них есть полезные вещества, витамины)*.

Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать *(мёд, гречка, геркулес, изюм)*. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным *(рыба, мясо, яйца, орехи)*. А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное **здоровье**.

Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред **здоровью человека**, а особенно ребёнка. Это жирная, жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе. Давайте и про них отгадаем загадки:

В праздник я приду ко всем,

Я большой и сладкий.

Есть во мне орешки, крем,

Сливки, шоколадки. *(Торт)*

Он живет в своей фольге,

Быстро тает он в руке.

Очень вкусен, очень сладок,

Мажет мордочки ребяток. *(Шоколад)*

Я в стаканчике, рожке,

Вкусное и нежное.

Сделано на молоке,

Чаще - белоснежное.

В морозилках проживаю,

А на солнце сразу таю. *(Мороженое)*

Хлеба мягкого кусок,

Сверху колбаса, чеснок.

Сам он просится к нам в рот,

Аппетитный. *(Бутерброд)*

А сейчас я прочитаю вам советы. А вы послушайте и решите, правильные они или нет. Если они правильные, то вы хлопаете в ладоши, а если неправильные, то садитесь и закрываете лицо руками и говорите слово *«нет»*.

1)Постоянно надо есть

Для **здоровья вашего**

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

Нет.

2) Милый друг, запомни это -

Руки после туалета

Вымой тёплою водой,

Всех микробов сразу смой.

3)Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

Нет.

4)Чтобы зубки **здоровыми были**,

В магазине мы сразу купили

Морковку хрустящую

И яблоки настоящие.

5)Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти пора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

Дети не хлопают.

6)Зубы вы почистили

И идёте спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет.

Очень важно запомнить, чтобы правильно **питаться** надо соблюдать два условия: умеренность и разнообразие. А что значит умеренность? (переедать вредно, очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать). А что значит разнообразие? (не все продукты, которыми **питается человек полезны**. Правильное **питание – условие здоровья**, неправильное **питание приводит к болезням**).

Ну, вот мы с вами и смогли понять, какая же пища полезна для людей. А как вы думаете, если бы Незнайка был с нами, что бы он нам сказал? (спасибо вам большое, что откликнулись на мою беду. Огромное вам спасибо, что помогли мне разобраться, какие продукты полезны для **здоровья**. Теперь я буду **питаться правильно**).

Молодцы, ребята, спасибо вам, что помогли Незнайке и не остались равнодушными.